

S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents

व्यवहार का संचालन



मार्गदर्शन, या अनुशासन, स्नेही एवं प्रेमपूर्ण रिश्ते में सबसे अधिक प्रभावशाली होता है जहाँ आपका बच्चा प्रोत्साहित एवं सुरक्षित महसूस करता है।

‘नकारात्मक की
जगह ज्यादातर
सकारात्मक बातें कहें’

‘जैसे व्यवहार की
आप अपने बच्चों से
अपेक्षा रखते हैं वैसा
व्यवहार स्वयं करें’

व्यवहार का संचालन

बच्चे दुनिया और उसमें अपने स्थान के बारे में जानने के लिए जाँच-पड़ताल और प्रयोग करते हैं। वे चढ़ाई करते, चक्करते, कुरेदते, कूदते, छूते और लाखों सवाल पूछते हैं। इससे उन्हें अपने आसपास की दुनिया और अपनी सीमाओं के बारे में समझने में सहायता मिलती है।

अपने बच्चे की सुरक्षा को निश्चित करके और उन्हें सीखने के लिए नई चीजें देकर आप इस जाँच-पड़ताल का मार्ग-दर्शन करने में सहायता कर सकते हैं। ऐसा करने से आप अपने बच्चे की उन कुशलताओं और ज्ञान को विकसित करने में सहायता करेंगी जिसकी जरूरत उसे वयस्क होने पर होगी।

मार्गदर्शन, या अनुशासन, स्नेही एवं प्रेमपूर्ण रिश्ते में सबसे अधिक प्रभावशाली होता है जहाँ आपका बच्चा प्रोत्साहित एवं सुरक्षित महसूस करता है।

‘संयत बने रहना महत्वपूर्ण है’

‘बच्चों को दूसरों
को खुश करना अच्छा
लगता है - वे सब कुछ
सही करना चाहते हैं’



क्या काम करता है

- उसे जितना हो सके उतना प्रेम सन्निकटता और प्रशंसा दें।
- उनके साथ स्पष्ट रूप से बातचीत या संचार करें। जब आपका बच्चा कोई अच्छा काम करे तो उसे इस बारे में बताएं, इससे उसे नई चीजों पर प्रयोग करने का आत्म-विश्वास मिलेगा। अपने बच्चे की प्रशंसा करें और वह आपकी अच्छा लगने वाले व्यवहार को दोहराएगा।
- अपने बच्चे को इस बारे में अच्छी तरह से स्पष्ट करें कि आपको उसका क्या करना अच्छा लगता है और क्या नहीं। स्पष्ट सीमाएं और मर्यादाएं निर्धारित करें।
- अगर कुछ गलती हो जाती है, तो उससे जो हुआ उस बारे में बात करें। संभव है उसे इसके समझने में सहायता की जरूरत हो। अगर आपका बच्चा बहुत छोटा है और आप उससे बात-चीत नहीं कर सकते, तो जो हुआ उस पर विचार करें - हो सकता है वह थका हुआ, भूखा या कुंठित हो और आपको बताने में असमर्थ हो।

‘अडिग, निष्पक्ष
तथा मित्रवत् रहें’

‘जब वे अच्छा काम करें
तो उनकी प्रशंसा करें, उस
गति को बनाए रखें’

- अगर आपका बच्चा कुछ करने से इंकार कर रहा है तो समझने की कोशिश करें कि ऐसा क्यों है। हो सकता है कि वे आपसे अधिक ध्यान की चाहत, कुंठित या निराशा महसूस कर रहे हों। हो सकता है उसे गले लगाने या कुछ हौसला बढ़ाने वाले शब्दों की जरूरत हो।
- अपने बच्चे से परिणामों के बारे में बात करें। उदाहरण के तौर पर आप उसे बता सकती हैं कि अगर वह विल्ली को मारता है तो वह उसे खरौंच लगा सकती है, या फिर अगर वह खिलौने को फेंकता है तो वह टूट सकता है। बात-चीत को संक्षिप्त और ऐसे शब्दों में करें जिसे वह समझ सके।

- आप अगर उससे कुछ करने से रोकने के लिए कहते हैं और वह ऐसा नहीं करता, तो आप उसे उसके नतीजे के बारे में समझाएं। इसका मतलब हो सकता है कि अगर उसने किसी को मारा था तो क्षमा माँगने के लिए कहें, या अगर उसने सामान फैलाया था तो उसे सफाई करने में आपकी सहायता करने के लिए कहें।
- आप स्वयं भी क्षमा माँगे या सॉरी कहें। इससे आपके बच्चे को भी सॉरी कहना सीखने में मदद मिलेगी। आप जिस व्यवहार की अपेक्षा अपने बच्चे से करते हैं वही व्यवहार स्वयं करें।
- संयम रखें। बच्चे को अपना स्वयं का अनुशासन विकसित करने में समय लगता है।
- योजना बनाएं। मूल्यवान चीजों को पहुँच से बाहर रखें, अगर आपका बच्चा थका हुआ है तो उसे सुपरमार्केट न लेकर जाएं और उसे चौराहे का प्रयोग करना सिखाएं।

- कोशिश करें कि आप हर समय “नहीं” और “ऐसा मत करो” न कहें। ‘घर के अन्दर भाग-दौड़ मत करो’ कहने की बजाय कहें ‘घर के अन्दर चल कर जाओ, भाग कर जाने से तुम्हें चोट लग सकती है’ या ‘नहीं, हम पार्क नहीं जा सकते’ कहने की बजाय कहें ‘हम कल चल सकते हैं’।
- यथार्थवादी अपेक्षाएं रखें - एक छोटे बच्चे के लिए लम्बे समय तक टिक कर बैठना मुश्किल हो सकता है या जब वह पहली बार अपने आप खाना सीखता है तो भोजन सारी जगह फैल सकता है। जैसे-जैसे वह बड़ा होता है और नए काम करना सीखता है, आप नियमों और अपेक्षाओं को बदल सकती हैं।



क्या काम करता है जारी...

- खान-पान और सोने की दिनचर्या बनाएं। इससे उसे सुव्यवस्थित होने और सुरक्षित महसूस करने में सहायता मिलती है।
- जब सबकुछ कठिन दिग्वाई देने लगता है। रुकें, प्रोत्साहन दें तथा प्रशंसा करें। शान्त होने के लिए रुकें, समाधान के लिए प्रोत्साहित करके समस्या पर विचार करें, उसके बाद सुनने या ध्यान देने के लिए उनकी प्रशंसा करें।

‘अपने बच्चे को काफी ध्यान और प्यार देने से वह बिगड़ता नहीं है’

‘चिल्लाने और थप्पड़ मारने से बात ज्यादा बिगड़ती है।’



- अपने मजाकिया व्यवहार को बनाए रखें। कभी-कभी आपके पास क्षण भर का समय होता है यह निर्णय लेने के लिए कि आप वाकई में काफी नाराज़ होने वाली हैं या उसमें कुछ हँसी की बात आपको दिग्वाई देती है - अगर आपके बच्चे ने अपने सारे चेहरे पर लिपस्टिक पोत ली है, और आप हँस पड़ती हैं, ऐसे में भी आप उससे वाद में ऐसा नहीं करने के लिए कह सकती हैं और बताएं कि ऐसा क्यों नहीं करना चाहिए।

क्या काम नहीं करता

- आपके बच्चे से अगर कुछ गलती हो जाती है, तो उससे प्रेम करने से आप उसे यह संदेश देते हैं कि आप उसे नहीं चाहते, जबकि शिकायत आपको उसके व्यवहार से हैं, उससे नहीं।
- थप्पड़ मारने से आपके बच्चे को कोई शिक्षा नहीं मिलती कि उन्होंने क्या गलती की है। इससे उन्हें यह शिक्षा मिलती है कि दूसरों को मारने में कोई बुराई नहीं है।
- चीखने और चिल्लाने से छोटी-मोटी बातें बड़ी लड़ाईयों में विकसित हो जाते हैं। एक गहरी साँस लें, एक मिनट के लिए वहाँ से हट जाएं, शान्त बनी रहें।

‘मुझे अन्य माता-पिता से बहुत से सुझाव मिलते हैं’

‘आप अपने बच्चे का आदर्श हैं’

अन्य सुझाव

कभी-कभी ऐसा भी समय होता है जब आप चाहे कुछ भी कोशिश करें वह काम नहीं करती। जब सब कुछ नियंत्रण से बाहर होता दिखाई देता है तो उस समय ऐसी स्थिति का सामना करना बहुत ही कठिन दिखाई दे सकता है। नीचे कुछ ऐसे अन्य तरीके दिए गए हैं जिनका प्रयोग करने से आप तथा आपका बच्चा कुछ समय निकाल कर उचित स्थान पर मुद्दों को सुलझा सकते हैं।

‘हम अगर कार से दूर की यात्रा पर जाते हैं, तो जब हम सब चिड़चिड़े होने लगते हैं तो हम बारी-बारी से सीटों की बदली करने लगते हैं’

- बहुत ही छोटी आयु के बच्चों के लिए केवल उस मुद्दे से उनका ध्यान हटाने की ही जरूरत होती



है। आप उन्हें कोई खिलौना दिखा कर या उसमें उनकी रुचि बढ़ाने की कोशिश कर सकते हैं। या अपने घुटने पर बिठा कर, उन्हें गले लगाएं तथा उन्हें एक मधुर सी कहानी या गाना सुन सकते हैं।

- बच्चों के थके होने की स्थिति में विशेष रूप से उनका ध्यान बँटाने के लिए आगे की सोच कर चलें। आपका बच्चा किस बात में रुचि रखता है इस पर नज़र रखें ताकि जरूरत पड़ने पर उसका ध्यान बँटाने में आसानी हो सके।

- कभी-कभी जब आप थके हुए या तनावग्रस्त होते हैं तो ऐसा लगता है कि सब कुछ आपके वस से बाहर होता जा रहा है। ऐसा होने पर किसी दूसरे कमरे में जाएं और चुपचाप बैठ कर अपने आप को शान्त करने की कोशिश करें। कभी-कभी थोड़ा चलकर खिड़की से बाहर झाँकने, या उत्तर देने से पहले दस तक गिनती गिनने से आप किसी संकट को टाल सकते हैं। कई बार कुछ गहरी साँसे लेने से भी मदद मिलती है।

‘उन्हें हर रोज सुबह गले लगाने की जरूरत होती है’

अपने बच्चे के साथ शान्त रूप से बात करना भी जादू का काम कर सकता है। एक ऐसी आरामदायक जगह का चुनाव करें जहाँ आप अपने बच्चे के साथ बिना किसी बाधा के कुछ समय बिता सकें। उनके साथ जो कुछ हुआ है उसके बारे में धीमी आवाज़ में बात करें तथा स्पष्ट करें कि अगर ऐसा व्यवहार जारी रहा तो उसका क्या नतीजा होगा।

यह स्पष्ट करें कि उनके व्यवहार का दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ रहा है - उदाहरण के तौर पर दूसरे बच्चों के खिलौने छीन लेने से वे उदास हो जाते हैं क्योंकि उनके पास खेलने के लिए कुछ नहीं रहता: ‘तुम अगर दूसरे बच्चों से इसी तरह खिलौने छीनते रहोगे तो हमें घर जाना पड़ेगा।’ उस स्थिति को कैसे सुलझाया जा सकता है, इस बारे में अपने बच्चे के विचारों को ध्यान से सुनें। इस बात का ध्यान रखें कि आप जो कुछ भी होने वाला है उस बारे में सहमत हों और फिर उसका पालन करें।

‘अच्छे व्यवहार के लिए जितनी हो सके उतनी प्रशंसा करें, ताकि आप न कहने से ज्यादा बार प्रशंसा कर सकें।’

अगर किसी भी बात का असर नहीं होता तो

मारने, काटने या लात मारने जैसे अवांछित व्यवहार को रोकने के लिए, आखिरी उपाय के रूप में आप टाइम आउट (अकेले में बिठाने) का प्रयोग कर सकते हैं।

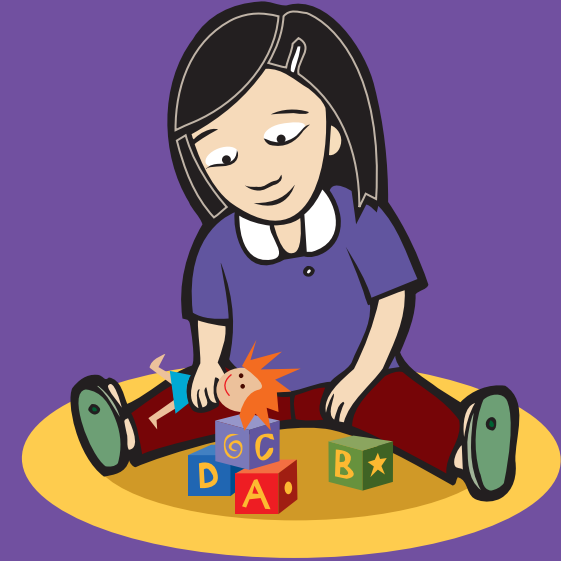
टाइम आउट

टाइम आउट का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि आपके बच्चे पर से थोड़ी देर के लिए ध्यान हटा लिया जाए। टाइम आउट का प्रयोग करने से पहले, अपने बच्चे को इस बारे में स्पष्ट करें कि उसका प्रयोग किस लिए किया जाएगा और वह कहाँ किया जाएगा इस बात पर सहमत हों।

टाइम आउट का अर्थ यह नहीं है कि आप अपने बच्चे को एक अलग कमरे में ले कर जाएं। ऐसी जगह का चुनाव करने की कोशिश करें जो अरुचिकर हो, परन्तु साथ ही डरावना या एकान्त में न हो, जैसे कि कुर्सी, सीढ़ी, या कमरे का एक कोना। कुछ बड़ी उम्र के बच्चों को आप एक अलग कमरे में भेज सकते हैं, परन्तु इस बात का ध्यान रखें कि वह एक ऐसी सुरक्षित जगह है जो उनके लिए डरावनी नहीं है।

**‘मैं कहती हूँ कि
‘मम्मी व्यस्त हैं, तुम
इन कामों में मेरी मदद
कर सकते हो’**

- अपने बच्चे को इस बात की चेतावनी दें कि उनका व्यवहार गलत है तथा अगर उ से बन्द नहीं किया जाता तो आप उसे टाइम आउट के लिए भेज देंगे। वे अगर ऐसा करना बन्द कर देते हैं तो उनकी जितनी हो सके प्रशंसा करें।
- अगर व्यवहार में रूकाव नहीं आता, तो शान्त रूप से उसे एक ऐसी सुरक्षित जगह पर ले जाएं जहाँ आप उसे थोड़ी देर के छोड़ सकें। एक प्राथमिक गाइड के रूप में बच्चे की उम्र के हर साल के लिए एक मिनट और पाँच मिनट से ज्यादा नहीं होना चाहिए।
- शान्त बने रहें। अपने बच्चे से बात न करें या उन पर किसी और तरीके से ध्यान न दें। समय समाप्त होने से पहले अगर वे टाइम आउट इलाके को छोड़ कर जाना चाहें तो शांतिपूर्वक उन्हें वहाँ वापिस ले जाएं। आवश्यकता हो तो दुबारा दोहराएं।
- जैसे ही समय समाप्त होता है, उन्हें जो कुछ हुआ है उस बारे में समझाएं। यह सुनिश्चित करें कि आप उनके अच्छे व्यवहार पर ध्यान दें तथा उनकी जितनी हो सके उतनी प्रशंसा करें।



**‘हम इसका प्रयोग
बहुत बार नहीं करते, मेरे
विचार में इसी कारण से यह काम
करता है। हमारे बच्चे को दूर हटाना
और ध्यान या अटेंशन का अभाव
बहुत बुरा लगता है’**

S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents

Skip (स्किप) माता-पिता तथा देखभाल करने वालों की वच्चों का उचित रूप से पालन-पोषण करने में सहायता करती है।

अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट पर जाएं:

www.familyservices.govt.nz/skip/

ईमेल: skipinfo@msd.govt.nz

या 04 916 3300 नम्बर पर फोन करें

माता-पिता के लिए सहायता सम्बन्धी अधिक जानकारी के लिए

www.familyservices.govt.nz

वेबसाइट पर जाएं और National Directory (नेशनल डायरेक्टरी) पर क्लिक करें।



family &
community services
ratonga ā-whānau, ā-hapori

A service of the Ministry of Social Development